



Утверждаю:
заведующий МДОУ Детский сад № 94
Кашина О.Ю.
Пр. № 105 от 30.08 2023г.

Режим дня
в старшей группе МДОУ Детский сад № 94 «Вишенка»
на холодный период

Режимные процессы	Время проведения	Длительность (мин)
Прием. Утренний фильтр: осмотр детей, измерение температуры. Игровая деятельность. Ситуации общения. Самостоятельная деятельность	7.00-8.15	65
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	10
Гигиенические процедуры: подготовка к завтраку. Завтрак	8.25-8.50	25
Игры. Пальчиковая, артикуляционная гимнастика, самостоятельная деятельность. Подготовка к занятиям.	8.50-9.00	10
Занятия, включая перерывы (дыхательная и пальчиковая гимнастика, игровые упражнения)	9.00- 9.25	25
	9.35 – 10.00	25
	15.35 – 16.00	25
Перерыв между занятиями		10
Подготовка к 2 завтраку. 2 завтрак	10.00-10.10	10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.10-10.20	10
Прогулка № 1 Подвижные игры. Наблюдения. Элементарный бытовой труд. Физкультурно – развлекательная деятельность. Индивидуальная работа. Ролевые игры. Самостоятельная деятельность и т. д.	10.20 -11.40	80
Возвращение с прогулки, раздевание, Гигиенические процедуры: подготовка к обеду	11.40-11.50	10
Обед	11.50-12.20	30
Подготовка ко сну	12.20-12.30	10
Дневной сон	12.30-15.00	150
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры	15.00-15.10	10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.25	15
Подготовка к занятиям	15.25-15.35	10
Занятия во вторую половину дня	15.35-16.00	25
Игры. Общественно полезный труд. Развлечения/Досуг. Труд. Деятельность детей по интересам.	16.00– 16.35	35
Подготовка к ужину, ужин	16.35 – 17.00	25
Игры. Самостоятельная деятельность выбору детей. Подготовка к прогулке.	17.00 – 17.20	20
Прогулка № 2. Подвижные игры. Наблюдения. Элементарный бытовой труд. Совместная деятельность детей и взрослых. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры. Работа с родителями. Постепенный уход детей домой.	17.20-19.00	100
Общая продолжительность	Занятий	75
	Прогулок	180
	Дневного сна	150
	Двигательной активности	Не менее 60